PETITS PAINS THAÏS À LA MENTHE

Ingrédients:

Pépites de poitrine de poulet Style Pub de Janes

Petits pains ronds au sésame

Concombres coupés en tranches fines

Radis coupés en tranches fines

Sauce chili thaïe douce

Feuilles de menthe fraîches

Préparation

Préparer les pépites selon le mode d’emploi sur l’emballage. Disposer les tranches de concombres et de radis sur le fond des petits pains. Couvrir avec une pépite et arroser d’un filet de sauce chili au goût. Garnir chaque petit pain avec une feuille de menthe.



Temps de préparation

10 minutes

Temps de cuisson

20 minutes

Donne 1+ portions



Valeur nutritive
par 4 nuggets (100 g)

teneur	% valeur quotidienne
calories 240	
lipides 13 g	20%
saturés 1.5 g + trans 0 g	8%
polyinsaturés 3.5 g	
oméga-6 2.5 g	
oméga-3 0.9 g	
monoinsaturés 7 g	
choléstorol 20m g	
sodium 620m g	26%
potassium 200m g	
glucides 18 g	6%
fibres 1 g	4%
sucres 4 g	
protéines 11 g	
vitamine A	0%
vitamine C	0%
calcium	2%
fer	8%